

給食だより

日本の食文化について考えよう

和食は、日本の自然や歴史から生まれ、日本人が昔から受け継いできた食の文化です。

平成25年には、「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコの無形文化遺産に登録されました。海、山、里と豊かな四季の表情を持つ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界からも注目されています。みなさんも和食の魅力について、考えてみましょう。



和食の特徴



多様で新鮮な食材と持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と各地域に根ざした多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。



健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、「うま味」を生かすことで、理想的な栄養バランスに近づきます。動物性油脂の少ない食生活が、日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の食材や季節の花・葉を使い、器にも気を配って、季節そのものを楽しむことができます。

年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、食事の時間を共有することで、家族や地域との絆を強めていきました。


【お願い】


みんなが気持ちよく使うために、給食の食器などは大切に扱いましょう。

令和2年1月号
川口市立里中学校

献立紹介

【メニューコンクール最優秀賞献立】

 **28日(火)** 安行東中学校 テーマ：冬の埼玉定食
麦ごはん 牛乳 さといもと小松菜のみそ汁 ポークのみそマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジゼリー

 **31日(金)** 安行中学校 テーマ：冬のカルシウムたっぷり定食
ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 生揚げのそぼろあんかけ きんぴらごぼう ぶどうヨーグルト

埼玉県産の食材を多く使った献立や、中学生の時期に特に必要なカルシウムをたくさんとれる献立を考案してくれました。残さず食べて、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

1月24日から30日は 給食は、1889年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。一時は太平洋戦争の影響により中断されましたが、世界中の人々の温かい支援で再開することができ、それを記念して1950年から学校給食週間が行われています。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いや苦勞に感謝していただきましょう。

全国学校給食週間にちなんで、29日に『くじら肉の甘辛揚げ』が登場します。

昔は、くじらの肉が貴重なたんぱく源として給食によく出ていました。

1月のテーマ：高野豆腐（カルシウム）

高野豆腐は、豆腐を乾燥させることで栄養成分がギュッと凝縮され、普通の豆腐よりも栄養価が上がっています。特に、筋肉を作るたんぱく質・赤血球の素になる鉄、そして骨や歯の成分となるカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは汗や尿で体の外に出て行くため、毎日欠かさず摂らなければなりません。カルシウムが不足すると、骨がスカスカになって弱くなり、骨粗しょう症に繋がります。予防のためにも、『牛乳・乳製品』『豆・大豆製品』『海藻類や小魚』『野菜類』などを意識してとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。今月、高野豆腐が出る献立は

10日『高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 お雑煮 さばの塩こうじ焼き』です。